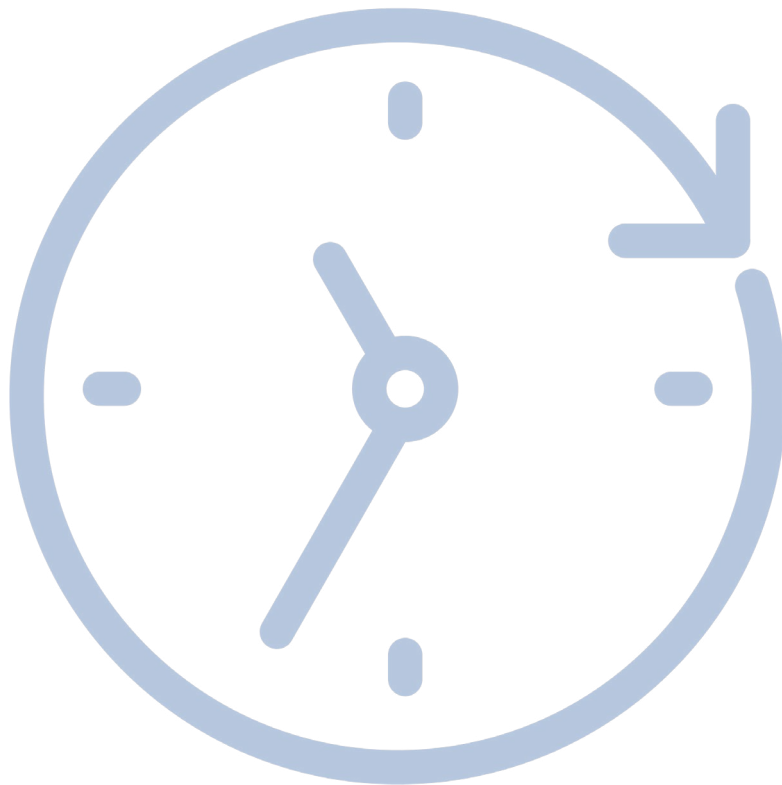


CA

ÀGORA CATALUNYA INTERNACIONAL 31

El dret al temps en l'era de la intel·ligència artificial

Promoció i debat sobre el dret al temps – 12a Setmana dels Horaris i el Temps
13-15 d'octubre de 2025



Autoria

Nàdia Garcia Ruiz, consultora de la Time Use Initiative.
Ariadna Güell Sans, sotsdirectora de la Time Use Initiative
Marta Junqué Surià, directora de la Time Use Initiative



Localització

C/ Ganduxer 10, 6^o 2^a
08021 Barcelona



Contacte

info@timeuse.barcelona
www.timeuse.barcelona

Xarxes socials

 [@TimeUseInit](https://twitter.com/TimeUseInit)
 [@timeuseinitiative](https://www.instagram.com/timeuseinitiative)



Connectem. Projectem. Capacitem.



Localització

La Rambla 14, principal
08002 Barcelona



Contacte

+34 93 640 5470
info@catinternacional.cat
www.catalunya-internacional.cat

Xarxes socials

 [@CatalunyaIntl](https://twitter.com/CatalunyaIntl)
 [@CatalunyaInternacional](https://www.instagram.com/CatalunyaInternacional)
 <https://www.linkedin.com/company/catalunyainternacional/>

Índex

1. Introducció a la Setmana dels Horaris i el Temps 2025	05
2. Les respostes a les tres preguntes clau de la Setmana dels Horaris i el Temps 2025	07
A. La innovació tecnològica serà la palanca per erradicar la pobresa de temps i garantir el dret al temps?	07
B. Com seran els nostres dies en termes de distribució de temps l'any 2050	09
C. Quines solucions es poden proposar per assegurar que el 2050 el dret al temps sigui una realitat, tot aprofitant els avenços tecnològics	12
3. Les 10 principals conclusions de la Setmana dels Horaris i el Temps 2025	15
4. La Setmana dels Horaris i el Temps 2025 en xifres	16
Annexos	
Actes paral·lels duts a terme en el marc de la Setmana dels Horaris i el Temps	17
Accions transformadores implementades en el marc de la Setmana	19
Recull de premsa	20
Membres de la Xarxa Local i Regional per les Polítiques de Temps	21
Entitats membres del Consorci Catalunya Internacional	24

1. Introducció a la Setmana dels Horaris i el Temps 2025

El temps és un eix central del nostre dia a dia. La manera com les societats organitzen i viuen les 24 hores diàries -què fem, quan ho fem i quant de temps hi dediquem- té un impacte directe en el nostre benestar. Actualment, però, aquesta organització està marcada per la manca de temps propi i la dificultat per gestionar-lo, un fet que ha generat un malestar social creixent. Les Nacions Unides han definit part d'aquesta realitat amb el concepte pobresa de temps, és a dir, la falta de temps propi després de satisfer les necessitats bàsiques i atendre les necessitats laborals, domèstiques i de cura.

Les dades són clares. A Europa, la mitjana de pobresa de temps se situa al voltant del 20%, mentre que en alguns països d'Amèrica Llatina pot arribar a superar el 50%, sent major la incidència entre les dones. En el cas de Barcelona, l'any 2024, un 32% de les dones i un 25% dels homes es trobaven en aquesta situació, i un

55% de la població va manifestar viure amb angoixa constant per no poder arribar a tot. En comparació amb la mitjana europea, a Catalunya existeixen altres fonts estructurals de malestar temporal: dormim 20 minuts diaris menys, la jornada laboral acaba més tard i les persones treballadores tenen menys autonomia per organitzar el seu temps de treball. A més, la percepció de conciliació és menor: el 60% de les baixes laborals s'originen en l'estrès, un 30% de les persones té dificultats per desconnectar i es fan 6,6 milions d'hores extraordinàries setmanals, de les quals un 44% no són remunerades.

Aquesta realitat afecta negativament la salut física i mental, la productivitat, la qualitat de vida i la felicitat de les persones, però pot millorar segons l'acció política i social. En aquest sentit, és essencial reivindicar el dret al temps, entès com la possibilitat real de disposar de temps propi i de gestionar-lo segons les necessitats



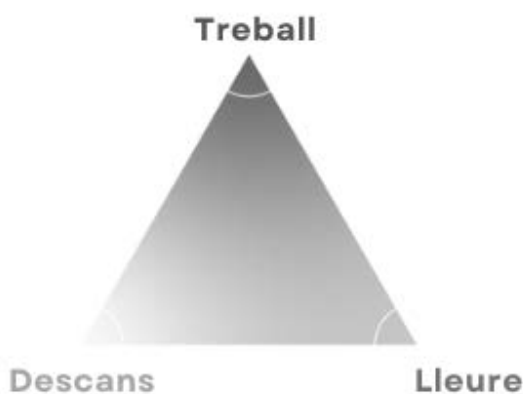
vitals. Per aconseguir-ho, calen polítiques de temps que coordinin les necessitats quotidianes de les persones amb els ritmes laborals, de les cures, dels serveis públics i privats, i dels horaris urbans. Millorar la infraestructura del transport públic, crear serveis de cangur públic gratuïts o reduir la jornada laboral són exemples de polítiques de temps que poden transformar la nostra manera de viure. En definitiva, es tracta de mesures per construir una societat més saludable, justa, eficient i sostenible, on el dret al temps sigui una realitat compartida i no un privilegi.

Per entendre el context en què se situa el malestar horari i la pobresa de temps, cal recordar que les societats estan experimentant grans transformacions. Vivim en un món globalitzat, hi ha una crisi de natalitat i de cures de llarga durada (l'ONU adverteix que l'any 2050 un 25% de la població tindrà més de 65 anys, augmentant la necessitat de cures especialitzades), i la majoria de dones es troben immerses en una doble jornada (ja que participen en el mercat laboral, però també duen a terme la major part de les tasques reproductives no remunerades). També cal tenir en compte que els avenços en matèria d'intel·ligència artificial i digitalització han irromput en les nostres vides de forma irreversible. Actualment, al voltant del 30% de les persones treballadores a la Unió Europea teletreballa parcialment, malgrat que Eurostat adverteix que un 8% de les llars europees encara no disposen d'internet, i segons l'OCDE prop d'un 27% dels llocs de feina als països desenvolupats són altament automatitzables. Aquest conjunt de canvis, si bé plantegen nous reptes, són una gran oportunitat

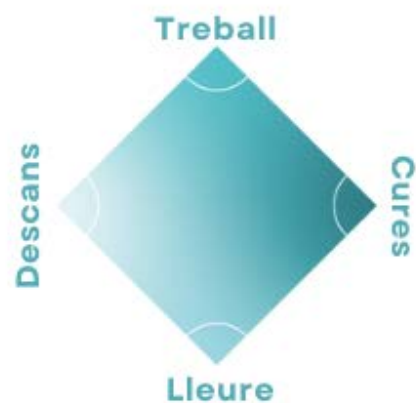
per repensar quins usos fem del temps i com podríem modificar-los per augmentar la qualitat de vida ciutadana.

Un dels tòpics que s'estan replantejant arran d'aquests canvis econòmics, sociodemogràfics i mediambientals, i de l'augment de la pobresa de temps, és l'organització social del temps occidental coneguda com el triangle de les 8 hores. Aquest model estableix 8 hores per treballar, 8 per descansar i 8 per a l'oci, i prové d'un pacte social de fa més de 100 anys, fruit del moviment obrer-industrial i basat en l'ideal de treballador home, independent, cap de família i sense responsabilitats domèstiques ni de cura. Davant l'obsolescència d'aquest esquema, l'alternativa del diamant de l'equilibri vital esdevé clau per corregir els desequilibris en l'organització del temps. Aquest model, representat com un rombe, té en compte el temps dedicat al treball remunerat, al descans i al lleure, però també el temps destinat al treball domèstic i les cures.

En aquest context de transformació, Barcelona es va convertir del 13 al 15 d'octubre de 2025 en el centre del debat sobre el dret i les polítiques de temps amb l'onzena edició de la Setmana dels Horaris i el Temps, coneguda en anglès amb el nom de Time Use Week. Es tracta d'un esdeveniment internacional en què institucions polítiques, organitzacions socials, empreses, persones investigadores i ciutadania de tot el món comparteixen experiències i coneixement per avançar cap a una millor organització social del temps. L'edició del 2025, que portava per títol "El dret al temps en l'era de la intel·ligència artificial", va explorar els reptes



Triangle de les vuit hores
(Robert Owens, 1817)



Diamant de l'equilibri vital
Societat futura

i oportunitats que la digitalització i la intel·ligència artificial (IA) plantegen en la gestió del temps. La Generalitat de Catalunya, l'Ajuntament de Barcelona, l'Àrea Metropolitana de Barcelona, la Diputació de Barcelona i la Time Use Initiative van impulsar i coorganitzar la Setmana dels Horaris i el Temps 2025, que també va comptar amb la col·laboració de Catalunya Internacional i el cofinançament de la Unió Europea, en el marc del projecte Time4All.

Els actes centrals van tenir lloc els dies 13 i 15 d'octubre a l'Escola Industrial de la Diputació de Barcelona i al Saló BIZBarcelona. El 14 d'octubre es va dur a terme un programa exclusiu per als membres de la Xarxa Local i Regional per les Polítiques de Temps i per als participants del Programa de Visitants Internacionals. Durant aquesta jornada, es van organitzar visites de camp a diversos programes i serveis que estan implementant polítiques de temps,

com ara el Districte Administratiu de la Generalitat de Catalunya, Mercabarna, la CIBA i el Canòdrom. L'objectiu era mostrar Catalunya com a referent i donar a conèixer iniciatives innovadores que puguin inspirar futures accions en altres ciutats i països. El dia 14 també es va fer l'Assemblea General de la Xarxa Local i Regional per les Polítiques de Temps i l'Assemblea General del projecte Time4All, que dinamitza les activitats de la Xarxa.

Amb l'objectiu que la Setmana dels Horaris i el Temps arribés a tota la ciutadania, entre els mesos de setembre i novembre organitzacions i entitats d'arreu del món van dur a terme més d'una vuitantena d'[actes paral·lels sobre el temps](#) (cinefòrums, xerrades i tallers) i [accions transformadores](#) (alinejar els actes públics amb els ritmes circadianis, compactar l'hora de dinar o aplicar la desconexió digital), reforçant així els dies de debat i col·laboració internacional entorn del dret al temps.

2. Les respostes a les tres preguntes clau de la Setmana dels Horaris i el Temps 2025

La Setmana dels Horaris i el Temps 2025, davant del malestar col·lectiu amb el temps i les transformacions globals, va posar sobre la taula tres grans interrogants de futur que van guiar els debats, converses i tallers:

- La innovació tecnològica serà la palanca per erradicar la pobresa de temps i garantir el dret al temps?
- Com seran els nostres dies en termes de distribució de temps l'any 2050?
- Quines solucions es poden proposar per assegurar que el 2050 el dret al temps sigui una realitat, tot aprofitant els avenços tecnològics?

A. La innovació tecnològica serà la palanca per erradicar la pobresa de temps i garantir el dret al temps?

La innovació tecnològica, particularment la IA, es presenta avui com la promesa de guanyar temps,

optimitzar processos i facilitar la vida quotidiana. Però aquesta promesa és real? Estem davant d'una autèntica palanca per democratitzar el temps?

Des d'una perspectiva històrica, aquesta promesa no és nova. Tal com va recordar Marta Galceran Vercher, investigadora sènior en Ciutats Globals al CIDOB, els avenços tecnològics sempre han anat acompanyats d'una promesa d'optimització del temps, però la realitat és que tenim més eines i més pobresa de temps que mai. Malgrat que les innovacions tecnològiques sí que permeten gaudir de petits estalvis de temps, aquests no resolen la pobresa estructural de temps, i molt sovint es perd encara més temps supervisant errors o reparant processos mal automatitzats. Aquesta paradoxa que més innovació tecnològica equival a menys temps s'inscriu en el que Ramon López de Mántaras Badia, professor d'investigació emèrit del CSIC a l'Institut d'Investigació en Intel·ligència Artificial (IIA), va anomenar la cultura de la velocitat. Una cultura que ens empeny a viure, produir i consumir amb presses. Aquesta lògica s'ha accentuat amb la digitalització i la connectivitat constant, que sovint impliquen més

pressa i més pressió però no necessàriament més benestar. Per això, davant l’afirmació que les noves tecnologies ens faran guanyar temps, cal mantenir una mirada àmplia envers el “tecnosolucionisme” i recordar que nosaltres, com a societat, podem orientar la digitalització i la IA per assolir els usos del temps als quals aspirem.

Noves formes de pobresa temporal i la intencionalitat com a factor clau

Moltes persones expertes coincideixen a assenyalar que l’actual innovació tecnològica no acostuma a eliminar la pobresa de temps, sinó que la modifica o redistribueix de forma desigual, i sovint ho fa reforçant desigualtats ja existents. Com va explicar Marta Galceran des d’una perspectiva global, moltes aplicacions i sistemes d’IA depenen de persones que passen hores gestionant manualment dades en condicions de gran pobresa temporal i laboral. El sistema [Just Walk Out](#) d’Amazon és paradigmàtic: tot i que aparentment elimina caixers i estalvia temps a la clientela, en realitat externalitza el temps i desplaça el treball a persones d’Àsia que han de supervisar manualment cada acció registrada.

Si la tecnologia promet estalviar temps però no està reduint la pobresa temporal, cal preguntar-se per què és així. El problema, com va assenyalar Giulio Quaggiotto, exdirector d’Innovació Estratègica del Programa de Nacions Unides pel Desenvolupament (PNUD), no és tant tecnològic com d’intencionalitat. La intenció amb

què s’està desenvolupant la major part de la IA avui dia és augmentar l’eficiència econòmica i el control, i per tant acostuma a ser diferent, si no directament antitètica, a la idea del dret al temps. Com evidencia la cèlebre cita de Joanna Maciejewska, al contrari del que desitjaríem molts de nosaltres, la IA no s’està dissenyant perquè puguem dedicar més temps a activitats que ens reporten felicitat, com l’art, i menys a d’altres com el treball no remunerat. Així doncs, el problema no és la IA en si mateixa, sinó el marc des del qual s’està dissenyant. Mentre la innovació continuï orientada exclusivament a la rendibilitat i no a la justícia social i el benestar col·lectiu, el seu potencial emancipador difícilment podrà actuar com a palanca per garantir el dret al temps.

Garantir el dret al temps, una prioritat compartida entre les institucions catalanes

Malgrat les dificultats, hi ha motius per a l’esperança. Les principals institucions públiques catalanes van constatar el compromís i sintonia a l’hora de treballar perquè el dret al temps arribi a tothom en l’era digital. Javier Silva Pérez, diputat delegat de Cicle de Vida i Comunitat de la Diputació de Barcelona, va afirmar que cal aprofitar l’oportunitat perquè els avenços tecnològics esdevinguin una eina per democratitzar el temps, les cures i construir comunitats més justes, sostenibles i cohesionades. Olga Morales Segura, consellera delegada de Polítiques Socials i d’Igualtat de l’Àrea Metropolitana de Barcelona, va subratllar el compromís per continuar impulsant polítiques que redueixin la pobresa de temps de les dones i



promoguin una organització social més equitativa, on disposar de temps sigui una garantia d'igualtat i benestar. Raquel Gil Eiroá, tinenta d'alcaldia de Drets Socials, Promoció Econòmica, Treball, Feminismes i Memòria Democràtica de l'Ajuntament de Barcelona, va dir que les tecnologies tenen i tindran un paper central en la gestió del temps en l'entorn professional, i que cal impulsar polítiques públiques que facilitin la democratització digital i l'ús de la IA per al benestar de les persones. Eva Menor Cantador, consellera d'igualtat i Feminisme de la Generalitat de Catalunya, va exposar la intenció del Govern d'impulsar l'Agenda Catalana de Conciliació i Corresponsabilitat, amb l'objectiu de garantir que totes les persones puguin conciliar la vida laboral, personal i familiar. Finalment, Marta Junqué Surià, directora de la Time Use Initiative, va defensar que el progrés tecnològic s'ha de traduir en més temps de qualitat per viure i no en més pobresa de temps.

Conclusions

Reduir el malestar horari i la pobresa del temps hauria de ser una prioritat en l'era digital, però encara no ho és. La tecnologia, tal com està dissenyada avui dia, no eliminarà la pobresa de temps per si sola, sinó que necessita anar acompanyada de canvis organitzatius tant en l'àmbit públic com en el privat. La innovació tecnològica pot esdevenir una veritable palanca per garantir el dret al temps si es desenvolupa amb una intencionalitat clara: millorar el benestar col·lectiu, avançar en justícia social i reduir les desigualtats temporals existents. La Setmana dels Horaris i el Temps ha estat clau per posar el temps al centre del debat i aconseguir que els poders públics, les organitzacions del teixit social i productiu, i la comunitat investigadora reconeguin la intencionalitat com un factor essencial en l'era digital i treballin perquè, en els anys que vindran, el progrés tecnològic serveixi realment per democratitzar el temps.

B. Com seran els nostres dies en termes de distribució de temps l'any 2050?

En la introducció s'ha evidenciat que cal replantejar una nova organització del temps basada en el diamant de l'equilibri vital. Aquest rombe integra quatre temps: el temps de treball remunerat, incloent-hi els desplaçaments i la mobilitat; el temps de treball domèstic i de cures; el temps de descans; i el temps de lleure, que també comprèn la participació

sociopolítica i comunitària. La Setmana dels Horaris i el Temps va utilitzar aquest model d'equilibri vital per analitzar com seran les societats futures i el temps en l'era digital. A continuació es presenten les conclusions més rellevants.

Temps de treball remunerat: treballarem diferent, però les mateixes hores

Tot i que sovint es planteja que les noves tecnologies reduiran dràsticament les hores de treball remunerat, les persones expertes que han participat en la Setmana dels Horaris i el Temps adverteixen que la realitat és més complexa. D'una banda, és cert que la IA està automatitzant tasques senzilles i repetitives i, per tant, alliberant temps perquè les persones executin activitats més estratègiques o de major valor. Aquests guanys en termes de temps, però, requereixen noves habilitats i temps de revisió i correcció dels resultats, sovint erronis. En la pràctica, això no redueix les hores totals de treball, sinó que les redistribueix: s'estalvia temps en unes tasques i se'n destina més a altres. Roger Galdón Bartoll, director d'estratègia a Interfície Internet Services i Soolvers, va afirmar que la IA no ha arribat per substituir les persones, sinó per reduir les tasques de poc valor afegit i fer més eficients els processos. Si això s'assoleix, es podrà augmentar el valor final que generen les empreses o organitzacions, però la IA, per si sola, no augmenta exponencialment la productivitat empresarial. En aquesta línia, Ramon López va remarcar que el Premi Nobel d'Economia Daron Acemoglu ha demostrat que els guanys macroeconòmics de la IA, tal com s'està desplegant actualment, són més aviat modestos: l'impacte acumulat en la productivitat global al cap de deu anys podria situar-se només entre el 0,7% i el 0,8%.

D'altra banda, els processos d'automatització orientats únicament a augmentar l'eficiència tendeixen a intensificar i fragmentar les hores de treball. Cada cop més estudis alerten de l'aparició del *work slop*, una nova forma de treball accelerat, superficial i de menor qualitat. Segons Anna Ginès i Fabrelles, professora titular de Dret del Treball a la URL-Esade i directora de l'Institut d'Estudis Laborals d'Esade, aquestes noves dinàmiques poden perjudicar la salut i el benestar de les persones treballadores i estan generant riscos psicosocials que cal considerar. Davant les evidències actuals, va advertir també sobre la importància d'evitar el determinisme tecnològic. Quan ens preguntem com serà el temps de treball

l'any 2050, no podem assumir que la tecnologia en determinarà el resultat de manera inevitable. El futur del treball dependrà del que decidim com a societat, ja que incidir en la regulació del treball continua estant a les nostres mans. En aquesta línia van anar els testimonis de Carme Porta, representant de la Fundació Surt, que ha implantat una jornada setmanal de 36,5 hores, i de Laura Camprubí, representant de la consultoria El Risell SCCL, amb una jornada de 35 hores. Camprubí va explicar que la reducció de la jornada està vinculada a un procés de millora de l'organització interna i de la solidaritat entre equips. Ambdues experiències mostren que podem influir en la manera com treballem i que existeix una voluntat social per millorar la conciliació laboral, familiar i personal.

Temps de mobilitat: el temps dedicat es reduirà i la mobilitat millorarà

Pel que fa a la mobilitat, la IA i la gestió de dades en temps real estan començant a redefinir com i durant quant de temps ens movem. Atès que la mobilitat és una de les àrees on la IA i la digitalització s'han aplicat amb més intensitat, les ciutats s'estan convertint en veritables laboratoris d'innovació. Segons Görsev Argin Uz, directora de Formació i Projectes a la Unió de Municipis de Màrmara, Istanbul ha aconseguit reduir dràsticament la congestió de tràfic gràcies a

una plataforma d'IA en temps real, que recull dades de sensors i càmeres i utilitza algoritmes predictius per optimitzar els semàfors, les rutes d'autobús i les respostes immediates. En només tres anys, la ciutat ha passat de ser la més congestionada del món, segons l'índex TomTom, a escalar 140 posicions.

La intel·ligència artificial no només està optimitzant el temps de desplaçament a les grans urbs, sinó que també s'està utilitzant per millorar la mobilitat en general. Tal com va exposar Giulio Quaggiotto, en molts països en desenvolupament la rapidesa amb què una dona embarassada pot arribar a un hospital és una qüestió de vida o mort. Iniciatives com On Time, que utilitzen algoritmes per optimitzar rutes i reduir els temps d'accés als serveis mèdics, o projectes com el [MIT Atlas of Popular Transport](#), que cartografien els trajectes informals de la ciutadania per saber els patrons de mobilitat i les necessitats reals, exemplifiquen com la tecnologia pot millorar la mobilitat quotidiana i salvar vides. Ben aviat, la Xarxa Local i Regional per les Polítiques de Temps presentarà la cinquena edició de la [Local and Regional Time Agenda](#), que analitzarà bones pràctiques arreu del món en aquest sentit.

Temps de treball domèstic i de cures: gradualment més equitatiu des d'una perspectiva de gènere



Des d'una perspectiva de gènere, Ana Maria Tribin Uribe, economista sènior al projecte Dones, Empresa i Dret del Banc Mundial, va explicar que la digitalització permet que les tasques no remunerades dins la llar siguin més eficients. Gràcies a la tecnologia i la IA, moltes dones poden fer més ràpidament les tasques domèstiques i optimitzar el temps dedicat a fer pressupostos, organitzar la informació escolar dels infants i administrar cites mèdiques o tasques familiars, entre d'altres. No sorprèn, doncs, que el [nou informe](#) d'OpenAI hagi conclòs que prop del 70% de les consultes a ChatGPT estiguin relacionades amb l'organització de la vida quotidiana i no amb el treball remunerat. Tanmateix, Ana Maria Tribin va alertar que aquesta eficiència donada per la tecnologia no s'ha traduït sempre en una distribució més equitativa del treball domèstic i de cures. És a dir, la tecnologia fa més ràpida i eficient l'execució de les tasques, però no qüestiona ni modifica per si sola la divisió sexual del treball. Tot i això, la tecnologia també pot ser una oportunitat per promoure la corresponsabilitat i el canvi. Com va assenyalar la mateixa investigadora, moltes parelles busquen coordinar i dividir equitativament el temps, i és aquí on les eines d'IA podrien aportar un valor diferencial, ajudant amb dades a aconseguir un equilibri més just i eficient.

Tal com va dir Oriell Sullivan, codirectora del Centre for Time Use Research (CTUR), les enquestes d'usos del temps són una eina fonamental per entendre com s'organitza el temps i si s'està avançant cap a una distribució més equitativa. Ana Maria Tribin va explicar que les dades més recents de les enquestes a nivell mundial continuen mostrant una bretxa significativa: les dones dediquen de mitjana 4 hores i 28 minuts diaris al treball no remunerat, mentre que els homes només hi destinen 1 hora i 48 minuts. Tot i aquesta desigualtat, Sullivan va matisar que a escala europea es detecten canvis positius en termes d'igualtat, ja que els homes han augmentat el temps dedicat tant al treball domèstic com a les cures. Les dones, malgrat haver disminuït el temps destinat a les tasques domèstiques, han incrementat el temps dedicat a la cura de persones dependents. Això ha fet que la bretxa de gènere en el temps de treball reproductiu no s'hagi reduït, però s'evidencia un procés gradual d'equitat en els usos del temps. Sara Moreno Colom i Vicent Borràs Català, investigadors del Centre d'Estudis Sociològics sobre la Vida Quotidiana i el Treball (QUIT) i de l'Institut d'Estudis del Treball, van remarcar que

aconseguir l'equitat temporal és un procés lent perquè hi ha fortes resistències culturals i socials causades pels rols de gènere tradicionals. Els investigadors van assenyalar que fomentar una major presència dels homes en l'esfera privada i una major presència de les dones en l'esfera pública és clau per revertir aquestes resistències, a més d'implementar polítiques públiques que considerin la diversitat de models de masculinitat.

Temps de descans: descansarem millor si augmentem temps essencial de benestar

El temps de descans és una part indissociable de la qualitat de vida, tant a escala individual com col·lectiva. Malgrat ser un dels temps més determinants per a la salut, la recerca evidencia una situació actual alarmant: cada cop dormim i descansem menys, i això té conseqüències directes sobre el benestar, la productivitat i la salut física i mental. Tanmateix, tal com va destacar Diego Golombek, doctor en ciències biològiques per la Universitat de Buenos Aires i especialista en cronobiologia, durant la campanya ciutadana de la Setmana dels Horaris i el Temps va quedar clar que en l'era de la IA hi ha una major consciència social i es reconeix que el descans no és un luxe sinó una necessitat bàsica. És en aquest marc que la tecnologia té la gran potencialitat d'assegurar una millora de la qualitat del son i del temps de descans. Segons Golombek, si la innovació i la IA aconseguen alliberar-nos de tasques repetitives o poc significatives pel que fa al treball remunerat i no remunerat i reduir-ne el temps total dedicat, podrem destinar aquest temps a activitats de lleure, recreació, autocura i, sobretot, descans. Per això, cal començar a debatre com les noves tecnologies poden ajudar a dormir millor, descansar més, ser més feliços i, en definitiva, viure d'una manera més saludable.

Temps de participació sociopolítica: més àmplia, accessible i representativa

Tal com va reconèixer el Comitè Econòmic i Social Europeu, la participació sociopolítica i comunitària és una de les dimensions més afectades per la pobresa de temps. Les dades ho confirmen: segons les enquestes HETUS, a l'Estat espanyol la població dedica només entre 7 i 10 minuts diaris al voluntariat, la vida associativa o la participació política, i Nacions Unides va concloure que un 20% de la població europea no fa voluntariat perquè no té prou temps. Aquesta

manca de temps redueix la capacitat d'incidència ciutadana i genera una democràcia menys inclusiva i representativa, especialment per a col·lectius com les dones, amb responsabilitats de cures, o les persones amb menys recursos socioeconòmics.

En aquest context, la digitalització obre una finestra d'oportunitats. Cada vegada més ciutats incorporen eines que permeten implicar-se en la participació sociopolítica de manera flexible i accessible: tràmits i informació municipal digitalitzats, processos participatius híbrids, consultes públiques en línia o plataformes digitals com [DECIDIM](#). Natalia Olson-Urtecho, exassessora d'innovació de Barack Obama i membre del Fòrum d'Humanisme Tecnològic, va recordar que la primera vegada que el govern nord-americà va fer una enquesta ciutadana en línia es va demostrar fins a quin punt la tecnologia pot simplificar processos i fer-los més eficients, augmentar la participació i recopilar respostes més representatives. El potencial positiu d'aquestes eines és innegable i cal acompanyar-lo de polítiques de temps que garanteixin realment més temps per participar i revalorin socialment el temps de participació sociopolítica. Per garantir que ningú quedi enrere, també cal abordar la bretxa digital i dissenyar processos clars, simples i fàcils d'utilitzar. Si avancem en aquesta direcció, el 2050 la participació podrà deixar de ser residual i convertir-se en una pràctica quotidiana i accessible per a tothom.

Tal com va assenyalar Xosé Carlos Arias Moreira, catedràtic de Política econòmica a la Universitat de Vigo, també és important entendre que la societat actual pateix una desincronització, terme encunyat per Hartmut Rosa, que tendeix a accelerar-ho tot, però no al mateix ritme ni amb la mateixa intensitat. L'acceleració digital en la qual vivim, que avança a una velocitat vertiginosa i opera en nanosegons, està començant a desafiar els temps i els ritmes democràtics, que requereixen una lentitud pròpia dels processos de deliberació i la recerca de consensos. Segons Arias Moreira, la clau per evitar que l'acceleracionisme tingui un impacte negatiu en els temps democràtics és regular i dissenyar mecanismes que permetin alentir allò que cal pensar, i accelerar allò que cal canviar.

Conclusions

En definitiva, el repte no és tant tecnològic com col·lectiu: l'any 2050 el futur del nostre temps no només l'ha de marcar la tecnologia, sinó les decisions

que prenguem com a societat. Per això és necessari acordar com volem reduir i redistribuir el temps de treball; desenvolupar eines que facilitin un repartiment més corresponsable i eficient del temps de treball domèstic i de cures; continuar impulsant mecanismes intel·ligents que facin la mobilitat més coordinada, flexible i de major qualitat; i debatre com podem dormir millor i descansar més en l'era digital. Igualment, cal digitalitzar la participació sociopolítica per fer-la més accessible i representativa, a més de reduir la bretxa digital. La clau és avançar en totes aquestes direccions garantint, alhora, la salut, l'equitat, l'eficiència, el benestar, la sostenibilitat i el dret al temps.

C. Quines solucions es poden proposar per assegurar que el 2050 el dret al temps sigui una realitat, tot aprofitant els avenços tecnològics?

Mantenir i consolidar les polítiques de temps existents

Una idea compartida durant la Setmana dels Horaris i el Temps va ser la importància de preservar i enfortir les polítiques de temps que ja s'estan implementant, utilitzant-les com a referent pel futur de l'era digital. El valor transformador de les polítiques de temps es va evidenciar amb els testimonis de Beatrice Ganassin i Rosana Real, usuàries del programa Concilia del Pla de Barris de l'Ajuntament de Barcelona, i Mercedes Aguilera i Valentina Rios, usuàries del servei MenudaCiba del Pla Corresponsables a Catalunya de la Generalitat. Ambdós programes ofereixen un servei de cangur públic gratuït per a infants, i totes quatre usuàries van subratllar que gràcies a aquest servei han pogut tornar a tenir temps per conciliar, descansar, estudiar, treballar, tenir cura d'elles mateixes o reforçar xarxes de suport, deixant enrere l'horitzó de pobresa temporal. Rosana Real va agrair al programa Concilia haver-li "donat la vida", ja que li ha permès conciliar de debò i tornar a respirar amb tranquil·litat. Per la seva banda, Valentina Rios va relatar que, com a dona immigrant amb responsabilitats de cura, MenudaCiba no només li ha facilitat conciliar, sinó també "renéixer", especialment en un moment en què

no tenia ningú que li pogués oferir suport.

Durant la Setmana també es va organitzar un taller en què la Generalitat de Catalunya, l'Ajuntament de Barcelona, l'Àrea Metropolitana de Barcelona, la Diputació de Barcelona i la Time Use Initiative van presentar recursos clau sobre el dret al temps destinats a [municipis, empreses i recerca](#). S'hi van destacar, respectivament, la Xarxa Catalana pel Dret al Temps, la inclusió de preguntes sobre pobresa de temps en l'Enquesta Òmnibus, un decàleg per a una organització racional del temps a les empreses metropolitanes, l'estratègia de municipi cuidador, i noves fonts de finançament per a recerques sobre usos del temps. A més, es van fer dos tallers per promoure nous usos del temps a les empreses metropolitanes, on es van presentar el [Pla Local d'Organització del Temps \(PLOT\)](#) i el projecte [ConciliAcció](#). El PLOT és un instrument elaborat per la Diputació de Barcelona per orientar els municipis en la implementació de polítiques de temps, i s'està implementant en una prova pilot a l'Ajuntament de Sant Adrià de Besòs i al del Prat de Llobregat. Per altra banda, el projecte ConciliAcció l'impulsa l'Ajuntament de Sant Boi de Llobregat i compta amb el finançament de la Diputació de Barcelona i l'Àrea Metropolitana de Barcelona, i el suport tècnic de la Time Use Initiative, per crear una xarxa publicoprivada que fomenti la conciliació i una eina pionera per mesurar-la.

A causa de la seva llarga trajectòria en polítiques del temps, cal destacar que Sant Boi de Llobregat va ser nomenada Capital Mundial de les Polítiques de Temps 2026 durant l'Assemblea General de la Xarxa Local i Regional en Polítiques de Temps, que va tenir lloc el 14 d'octubre en el marc del projecte Time4All 2.0. Aquest projecte ha estat guardonat per la Comissió Europea i ofereix l'espai d'intercanvi de la Xarxa, que és pionera en la promoció del dret al temps. Actualment, aquesta Xarxa és l'única a nivell mundial que aplega diferents governs de ciutat, metròpolis i regions, 49 institucions en total, que impulsen o tenen interès a implementar polítiques del temps, com ara Barcelona, Bogotà, Buenos Aires, Estrasburg o Milà. Tant el projecte Time4All com la Xarxa són essencials per intercanviar aprenentatges i bones pràctiques entre administracions públiques. Alhora, contribueixen a sensibilitzar la ciutadania i les organitzacions civils sobre el dret al temps, promovent intercanvis i activitats als municipis que en formen part.

Modificar la intenció de la intel·ligència artificial i introduir el factor de dret al temps

Com s'ha mencionat anteriorment, la tecnologia pot ajudar-nos a millorar els usos del temps i brindar-nos més temps propi si s'aplica amb un criteri social i ètic. Una de les propostes més destacades de la



Setmana dels Horaris i el Temps va ser modificar la intencionalitat amb què actualment s'està desenvolupant la intel·ligència artificial, tot incorporant una perspectiva de dret al temps i benestar social. El taller de Nicholas You, director executiu de l'Institut d'Innovació Urbana de Guangzhou, i Ramon Gras Aloma, cofundador d'Aretian Urban Analytics, va ser especialment il·lustratiu, ja que va mostrar que és possible incorporar la perspectiva temporal en tecnologies avançades que ja s'estan aplicant, com ara els bessons digitals, que són representacions virtuals que serveixen com a contrapartida digital en temps real d'un objecte o procés físic.

Tal com va remarcar Giulio Quaggioto, l'eficiència no pot ser l'únic criteri i les ciutats han de recopilar dades i dissenyar algoritmes que millorin els usos del temps de les persones que més ho necessiten. En paraules de Marta Galceran, abans d'adoptar una eina algorítmica cal preguntar-se qui en surt beneficiat i qui en surt perjudicat en termes de temps, i quin és el cost humà, ambiental i social que comporta. Aquesta mirada més profunda exigeix decisions reflexives que vagin més enllà de l'objectiu immediat d'estalviar uns minuts. En aquesta línia, Sandra Ruiz Peralta, directora general d'Economia i Societat digital de la Generalitat de Catalunya, va constatar que el gran repte de l'era digital no és tecnològic, sinó social, i que garantir el dret al temps també implica reduir la bretxa digital.

En el temps de treball remunerat, segons Anna Ginès i Fabrellas, és important regular la digitalització i l'acceleracionisme desmesurat per tal de protegir els drets fonamentals. Aquí la negociació col·lectiva i els sindicats tenen un paper clau, donada la seva capacitat de traslladar les regulacions a la pràctica empresarial i assegurar un equilibri real entre la flexibilitat i els drets laborals. El Consell de Relacions Laborals de la Generalitat de Catalunya, amb representació de CCOO, UGT, Foment del Treball, Pimec i la mateixa Generalitat, va palesar que, en l'era de la IA, garantir el dret a la desconexió digital ha de ser una obligació compartida en termes de prevenció de riscos laborals. Olivia Blanchard, consultora especialitzada en l'impacte de la tecnologia en la societat, va apuntar que és important que la IA no assumeixi les tasques més reflexives del nostre temps laboral, per evitar que substitueixi la interacció humana i la creativitat. Tal com apuntava Joanna Maciejewsk, la IA hauria d'assumir aquelles tasques que no requereixen enginy humà, alliberant-nos temps per a activitats creatives,

personals i socialment significatives. Respecte de la reducció de la jornada laboral, Joan Sanchis Muñoz, economista i professor associat d'Economia Aplicada a la Universitat de València, va afirmar que l'administració té un paper clau en assegurar que aquesta no afecti negativament les petites i mitjanes empreses.

Implementar una nova cultura del temps i fer dieta digital

Finalment, Ramon López i Marta Galceran van proposar la necessitat d'elogiar la lentitud i recuperar la qualitat del temps. No es tracta de fer les coses més ràpidament, sinó de fer-les millor. Davant d'una acceleració que ens desgasta i la presència constant de telèfons mòbils i aplicacions diverses -anomenades eines de distracció massiva per Cathy O'Neil- que l'agreugen, cal fer dieta digital, amb pràctiques senzilles com deixar el mòbil a casa quan sortim a comprar o socialitzar, llegir en paper, caminar sense auriculars o escriure a mà. En efecte, en l'era digital el temps se'ns escapa sense que ens n'adonem. Cal practicar la dieta digital, però també una nova cultura temporal que ens reconnecti amb el ritme humà i millori la vida quotidiana. La revolució tecnològica, doncs, ha d'anar acompanyada d'una revolució en l'organització i gestió del temps.

Conclusions

Per garantir que el dret al temps sigui una realitat el 2050, és necessari que administracions públiques, empreses i ciutadania avancin en una mateixa direcció: situar el benestar temporal al centre de les decisions. Això implica reorientar la innovació tecnològica perquè incorpori una perspectiva de dret al temps, equitat, salut i sostenibilitat, no només d'eficiència. També és imprescindible consolidar i ampliar les polítiques de temps ja existents, que han demostrat un impacte real en la vida quotidiana de les persones, i estendre-les a més municipis, empreses i àmbits de governança. Finalment, la transformació digital ha d'anar acompanyada d'una transformació cultural: una nova manera d'organitzar i valorar el temps que recuperi el ritme humà i garanteixi una vida més equilibrada. En suma: combinant innovació tecnològica, polítiques públiques i una cultura del temps centrada en les persones serà possible garantir el dret al temps el 2050.

3. Les 10 principals conclusions de la Setmana dels Horaris i el Temps 2025

La Setmana dels Horaris i el Temps 2025 va tancar la seva onzena edició reafirmant el paper del dret al temps i les polítiques del temps com a eina clau per garantir el benestar i la igualtat per a tothom en l'era digital. En concret, se'n poden extreure les següents 10 grans conclusions:



Reduir el malestar horari i la pobresa del temps hauria de ser una de les prioritats en l'era digital, però encara no ho és.



L'acceleració digital en què vivim està desafiant els temps i ritmes dels processos democràtics, com ara la deliberació i la cerca de consens, que requereixen ritmes lents.



La IA no pot buscar només l'eficiència, també ha d'incorporar criteris i intencions orientades a promoure més benestar, una millor qualitat de vida i un ús del temps més equitatiu.



És necessari elogiar la lentitud i posar fre al ritme accelerat dels nostres temps. Cal fer dieta digital per frenar l'excessiva acceleració que desgasta la societat.



La IA hauria d'assumir aquelles tasques que no requereixen enginy humà, alliberant-nos temps per a activitats creatives, personals i socialment significatives.



Les polítiques del temps són eines clau per garantir el benestar i la igualtat en l'era digital. Per fomentar-ne la creació, s'han presentat recursos adreçats als municipis catalans i als equips de recerca d'usos del temps.



La IA no augmenta exponencialment la productivitat empresarial. Executant tasques complexes, sovint perdem molt temps detectant i corregint errors, i afegint el "toc humà".



Les polítiques de temps milloren la vida de les persones beneficiàries. Així ho reflecteixen els testimonis de persones usuàries de serveis de canguratge com Concilia i MenudaCiba, que faciliten la conciliació i ofereixen un temps de respir.



En l'era digital, la regulació i la negociació col·lectiva són claus per a una organització del temps de treball saludable i equitativa.



Sant Boi de Llobregat ha estat escollida Capital Mundial de Polítiques del Temps 2026 per la seva llarga i innovadora trajectòria en polítiques del temps, iniciada l'any 2011.

4. La Setmana dels Horaris i el Temps 2025 en xifres

Amb una participació sense precedents i un gran ressò internacional, la Setmana dels Horaris i el Temps 2025 ha situat Catalunya com a referent en el debat de les polítiques del temps:

- ✓ Més de 4.900 persones de 49 països d'arreu del món s'han inscrit i han participat presencialment o a distància, confirmant amb aquest rècord de participació l'interès creixent de la ciutadania per repensar com organitzem el temps.
- ✓ Durant 3 dies, la setmana ha reunit més de 40 persones expertes internacionals i locals, entre elles representants del Banc Mundial, les Nacions Unides, el CIDOB i el Centre de Recerca en Usos del Temps, que han impulsat la innovació i el coneixement social sobre les polítiques del temps.
- ✓ Paral·lelament als actes centrals, s'han organitzat més de 85 actes paral·lels i accions transformadores, pensades respectivament perquè el dret al temps arribi a tothom i per millorar internament l'organització del temps, organitzades per entitats, municipis i empreses d'arreu del món que han volgut sumar-se a la Setmana dels Horaris i el Temps.
- ✓ La Setmana dels Horaris i el Temps 2025 ha aparegut en 31 mitjans de comunicació i ha tingut més de 200 interaccions a xarxes socials amb l'etiqueta #TUW2025, evidenciant un alt impacte i visibilitat mediàtica.
- ✓ Els actes de la Setmana dels Horaris i el Temps, retransmesos en directe i difosos posteriorment en català, castellà i anglès, han superat les 1.000 visualitzacions.
- ✓ La Setmana dels Horaris i el Temps 2025 ha tingut una resposta molt positiva i satisfactòria per part de les persones assistents, que li han atorgat una valoració global de 4,5 sobre 5.

Annexos







Actes paral·lels duts a terme en el marc de la Setmana dels Horaris i el Temps

- **22a Trobada de Dones d'El Prat "Temps per a tu"**
20 de setembre
[Ajuntament del Prat de Llobregat](#)
- **Exposició bibliogràfica sobre usos del temps**
Octubre - novembre
Biblioteca Districte 2
- **Exposició bibliogràfica sobre usos del temps**
De l'1 al 17 d'octubre
Biblioteca Can Baratau
- **Presentació del projecte "ConciliAcció"**
8 d'octubre
[Ajuntament de Sant Boi de Llobregat](#)
- **3a Trobada de la Xarxa Catalana del Dret al Temps**
8 d'octubre
[Xarxa Catalana pel dret al Temps](#)
- **Sessió experimental d'avorriment**
9 d'octubre
[RECREO](#)
- **Debat sobre les condicions contemporànies d'hiperacceleració de la societat i la cultura**
10 d'octubre
[Acadèmia Txeca de les Ciències](#)
- **Mostra bibliogràfica**
Del 10 al 25 d'octubre
[Biblioteca l'Escorxador Sant Celoni](#)
- **Exposició bibliogràfica sobre usos del temps**
Del 13 al 17 d'octubre
Serveis Territorials de Tarragona del Departament d'Igualtat i Feminisme de la Generalitat de Catalunya, Biblioteques de Torreforta, Tarragona i Reus
- **Però tenim realment temps per escriure o llegir? Sobre dones escriptores, llibres i usos del temps**
13 d'octubre
[Asociación Iberoamericana de Bancos de Tiempo](#), [TIMELAB](#) y [RECREO](#)
- **Exposició bibliogràfica sobre usos del temps**
Del 13 al 17 d'octubre
Serveis Territorials de Girona del Departament d'Igualtat i Feminisme de la Generalitat de Catalunya, Biblioteca Pública de Girona Carles Rahola
- **Exposició documental de llibres i pel·lícules**
Del 13 al 18 d'octubre
[Biblioteca Santiago Rusiñol](#)
- **Conferència: El dret al temps en l'era de la intel·ligència artificial**
14 d'octubre
Serveis Territorials de Girona del Departament d'Igualtat i Feminisme de la Generalitat de Catalunya
- **Docufòrum "Els horaris impossibles"**
14 d'octubre
Serveis Territorials de Catalunya Central del Departament d'Igualtat i Feminisme de la Generalitat de Catalunya, Ajuntament de Centelles
- **Taller "Tinc 24h al dia: com m'organitzo per viure millor"**
14 d'octubre
Serveis Territorials de Girona del Departament d'Igualtat i Feminisme de la Generalitat de Catalunya
- **Acte de lliurament dels Premis Girona Creant Futur**
14 d'octubre
Ajuntament de Girona
- **"Urbanize! 2025. It's about time" Ritmes, cicles i règims temporals de la ciutat**
Del 14 al 19 d'octubre
[Social Design - Arts as Urban Innovation](#)
- **Aparador cultural dedicat a l'ús del temps**
Del 14 al 31 d'octubre
[Biblioteca Montserrat Roig](#)
- **Conferència "Mòbil i gestió del temps a casa: aliat o infiltrat?" i exposició bibliogràfica sobre usos del temps**
15 d'octubre
Serveis Territorials a Tarragona Departament d'Igualtat i Feminisme de la Generalitat de Catalunya, Ajuntament de Tarragona
- **Xerrada "Fes les paus amb el temps"**
15 d'octubre
[Slow Shop Lleida](#)
- **Taller: Tinc 24 hores al dia.**

- Com m'organitzo per viure millor**
15 d'octubre
Serveis Territorials al Penedès del Departament d'Igualtat i Feminisme de la Generalitat de Catalunya
- **Estratègies per impulsar la desconexió digital i augmentar la productivitat**
16 d'octubre
[Pimec](#)
- **Taller “Tinc 24h al dia: Com m'organitzo per viure millor”**
16 d'octubre
Serveis Territorials a l'Alt Pirineu i Aran del Departament d'Igualtat i Feminisme de la Generalitat de Catalunya
- **Taller: Tinc 24 hores al dia. Com m'organitzo per viure millor (Genera Cooperativa)**
16 d'octubre
Serveis Territorials a Lleida del Departament d'Igualtat i Feminisme
- **Conferència “Mòbil i gestió del temps a casa: aliat o infiltrat?” i exposició bibliogràfica sobre usos del temps**
16 d'octubre
Serveis Territorials a Tarragona Departament d'Igualtat i Feminisme de la Generalitat de Catalunya
- **“El temps: un lladre per a les dones”**
17 d'octubre
[Comissió de Dones i Igualtat de la Intercol·legial](#)
- **Conferència i projecció del documental “Els horaris impossibles” amb contacontes infantil**
17 d'octubre
- Serveis Territorials a Terres de l'Ebre Departament d'Igualtat i Feminisme de la Generalitat de Catalunya, Biblioteca de Gandesa
- **Taller “24 hores sostenibles: el dia conscient” (taller autogestionat al territori)**
18 d'octubre
Serveis Territorials al Penedès del Departament d'Igualtat i Feminisme de la Generalitat de Catalunya
- **Taller “Gestió del temps: una qüestió de rellotge o de brúixola?”**
20 d'octubre
[Ajuntament de Cornellà de Llobregat](#), Biblioteca Central
- **Expositor de llibres recomanats sobre usos del temps**
Del 20 al 26 d'octubre
Serveis Territorials al Penedès del Departament d'Igualtat i Feminisme de la Generalitat de Catalunya, [Biblioteca de Cubelles](#)
- **Taller “Tinc 24 hores al dia: com m'organitzo per viure millor”**
21 d'octubre
[Associació Ecoserveis](#)
- **Projecció del documental “Horaris impossibles” i col·loqui**
22 d'octubre
Serveis Territorials al Penedès del Departament d'Igualtat i Feminisme de la Generalitat de Catalunya, [Biblioteca de Cubelles](#)
- **Projecció del documental “Els horaris impossibles” i presentació d'una aplicació sobre usos del temps i corresponsabilitat**
22 d'octubre
Serveis Territorials a Lleida del Departament d'Igualtat i Feminisme de la Generalitat de Catalunya, Universitat de Lleida
- **Conferència “Com dormen els adolescents de Tarragona? Una anàlisi amb perspectiva de gènere” i exposició bibliogràfica sobre usos del temps**
23 d'octubre
Serveis Territorials a Tarragona Departament d'Igualtat i Feminisme de la Generalitat de Catalunya, Biblioteca Pública de Tarragona
- **“El valor del temps. Quan el temps esdevé qualitat de vida”**
23 d'octubre
[Regidoria de Polítiques feministes de l'Ajuntament de Lleida](#) i la [COELL](#)
- **Xerrada-taller: “La gana emocional”**
23 d'octubre
[Biblioteca Lolita Milà](#)
- **El temps és estrany ara**
23 d'octubre
Meredith Lewis
- **V Fòrum de Municipis compromesos amb la Igualtat**
24 d'octubre
[Associació Forgender Seal](#)
- **La Ruta del Temps**
24 i 25 d'octubre, 1, 2, 7, 8, 14, 22 i 28 de novembre, i 17 de gener
[Direcció de Serveis de Feminismes i LGTBI de l'Ajuntament de Barcelona](#)
- **Temps de descans i salut en la gent gran**
27 d'octubre
Serveis Territorials de

- Tarragona del Departament d'Igualtat i Feminisme de la Generalitat de Catalunya, Universitat Rovira i Virgili
- **Conversa “El temps i la vida”**
29 d'octubre
Sara Carmona
 - **Teatre del temps**
Octubre
[Entitat Educativa Viu Lleure](#)
 - **La pelussa del darrere de l'armari**
Octubre
[Entitat Educativa Viu Lleure](#)
 - **La virtut del temps**
Octubre
[Entitat Educativa Viu Lleure](#)
 - **Exposició bibliogràfica sobre usos del temps**
Octubre
[Biblioteca El Castell de Vacarisses](#)
 - **Un minut per repensar el nostre temps de vida**
- Octubre
[Àrea Metropolitana de Barcelona](#)
 - **Club de lectura “L'Insòlit, relats fantàstics: Així es perd la guerra del temps”**
3 de novembre
[Ajuntament de Cornellà de Llobregat](#)
 - **Webinar “Un dia a la llum del dia: perspectives d'un estudi col·laboratiu mundial sobre l'exposició a la llum”**
3 de novembre
[Universitat Tècnica de Munic](#)
 - **(Non) ho tempo fest - Più lento: presentació del llibre “Progettare la Lentezza”**
6 de novembre
Banca del Tempo Bolzano
 - **(Non) ho tempo fest - Più profondo: projecció de documentals experimentals**
7 de novembre
Banca del Tempo Bolzano
- **(Non) Ho Tempo fest – Più dolce: open doors at the Time Banks and Nuevo Duo**
8 de novembre
Banca del Tempo Bolzano
 - **Taller “Compartir les cures per a gaudir del temps”**
16 de novembre
[Ajuntament de Sant Joan Despí](#)
 - **Formació “Parar per pensar. Eines pràctiques de millora de l'organització del teu temps laboral”**
27 de novembre
[Time Use Initiative](#)
 - **Presentació del llibre “Daylight Saving Time: A Plague and a Calamity for Humanity”**
Erick Labrousse
- Per a més informació, visita la web timeuseweek.com.

Accions transformadores implementades en el marc de la Setmana

-  **Avançar l'hora de sortida de la feina** (tancar l'empresa/entitat a les 19 h).
[L'Esberla SCC](#)
[Aigües de Barcelona](#)
-  **Compactar l'hora de dinar** (dinar amb 30 o 45 minuts i sortir abans de la feina).
[Associació Factoria F5](#)
-  **Aplicar el teletreball**
[Cataliza](#)
[Associació Factoria F5](#)
Erick Labrousse (escriptor)
[L'Esberla SCC](#)
-  **Fer prova pilot de treballar 37,5 h a la setmana** (si aquest objectiu ja s'ha assolit, es poden fer reduccions majors de 35 o 32 hores setmanals).
- [Fundació Surt](#) (jornada laboral de 36,5 hores).
[L'Esberla SCC](#)
-  **Desconnexió digital** (implementar un protocol de desconnexió digital i/o mesures concretes per assegurar-la, com ara desconnectar notifikacions a partir de certa hora, apagar el mòbil d'empresa en acabar l'horari laboral, etc.).
[Cataliza](#)
[Associació Factoria F5](#)
[Associacions Federades de Famílies d'Alumnes de Catalunya \(aFFaC\)](#)
[L'Esberla SCC](#)
-  **Canviar els horaris d'actes públics perquè estiguin alineats amb els ritmes circadianis.** Establir els àpats en hores saludables (dinar a les 13 h i sopar a les 20 h) i no finalitzar-los més tard de les 22 h.

[Cataliza](#)

[Associació Factoria F5](#)

Erick Labrousse (escriptor)



Implementar una prova pilot de mesures per augmentar l'autonomia en la gestió del temps de treball (bosses d'hores, flexibilitat recuperable...).

[Cataliza](#)

[Associació Factoria F5](#)

Erick Labrousse (escriptor)

[L'Esberla SCC](#)



Espais d'aprenentatge (oferir eines, recursos i espais de debat per reflexionar i millorar els usos del temps en els diferents àmbits de la vida).

[Associació Catalana de Recursos Assistencials](#) - A nivell intern.

[Àrea Metropolitana de Barcelona](#) - Sensibilització sobre el dret al temps en el butlletí de l'AMB. Dins la Biblioteca, creació d'un apartat amb materials, publicacions i llibres vinculats amb els usos i el dret al temps.



Altres

[Associació Hongaresa del Son](#) – Premsa de Salut.

[Els solets - Minnilandia SCCL](#) – Ofereixen espais d'autocura preferents a les mares treballadores.



Avançar el prime time dels mitjans de comunicació local (avançament durant un dia de l'horari de màxima audiència de la televisió local per tal que sigui abans de les 22 h).

[Municipi San Luis Potosí](#)

Recull de premsa

Nom	Tipus mitjà	Titular + enllaç
TV3	Mitjà audiovisual	Els Matins
Inèdit	Agència de notícies	Treballar menys per viure millor
El Periódico	Mitjà escrit	Un 32% de mujeres y un 25% de hombres residentes en ciudades tienen pobreza de tiempo en España
Catalan News	Agència de notícies	Can AI give us back our time? Experts debate at Barcelona's Time Use Week
El Far.cat	Mitjà escrit	La Time Use Week tractarà com la Intel·ligència Artificial pot erradicar la pobresa de temps
Catalunyapress	Mitjà escrit	Barcelona tanca una nova edició de la Time Use Week 2025
Europa Press	Agència de notícies	La Time Use Week tratará cómo la IA puede impulsar una organización del tiempo más “saludable”
La Ciutat	Mitjà escrit	Arranca en Barcelona la Time Use Week con el foco puesto en el derecho al tiempo en la era de la IA
MetaData	Mitjà escrit	La intel·ligència artificial, protagonista de la Time Use Week 2025
aldia.cat	Mitjà escrit	La Time Use Week tractarà com la IA pot impulsar una organització del temps més “saludable”
La Vanguardia	Mitjà escrit	El Govern impulsa una estratègia per “garantir” el dret al temps i avançar cap a una societat “més igualitària”
Revista INNS	Mitjà escrit	Time Use Week 2025: Barcelona se convierte en el epicentro del debate sobre el derecho al tiempo

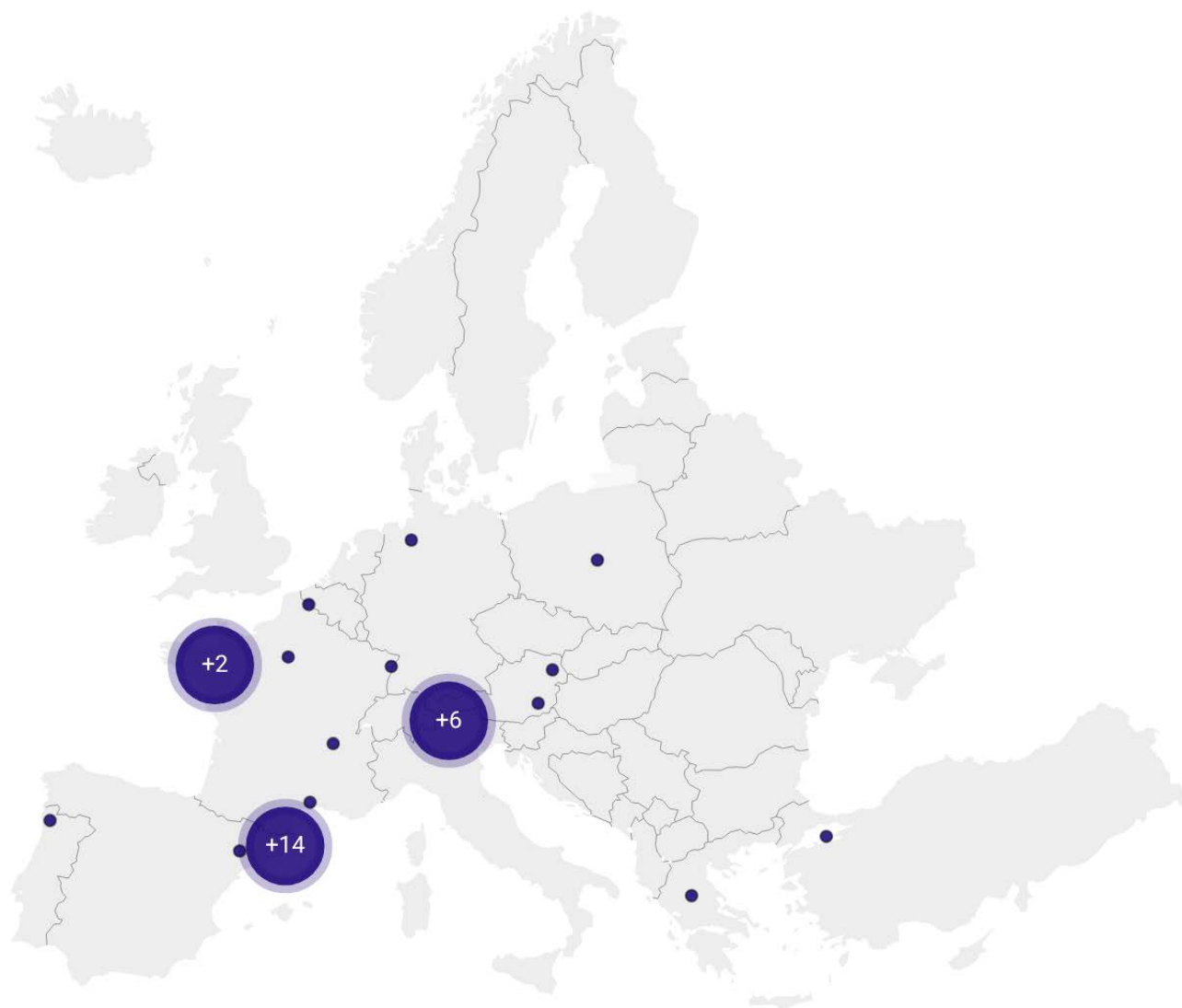
Nom	Tipus mitjà	Titular + enllaç
VilaPress	Mitjà escrit	Sant Boi de Llobregat elegida Capital Mundial de las Políticas del Tiempo 2026
El Far.cat	Mitjà escrit	La ciutat és escollida Capital Mundial de les Polítiques del Temps per a l'any 2026
Sant Boi Diari	Mitjà escrit	Sant Boi serà la Capital Mundial de Polítiques del Temps el 2026
La Ciutat	Mitjà escrit	Sant Boi de Llobregat se convierte en Capital Mundial de las Políticas del Tiempo 2026
El Periódico	Mitjà escrit	Sant Boi de Llobregat, Capital Mundial de las Políticas del Tiempo 2026
Aldia.cat	Mitjà escrit	Sant Boi de Llobregat (Barcelona), Capital Mundial de les Polítiques del Temps 2026
El Punt Avui	Mitjà escrit	"El 80% de la població no està satisfeta amb els seus horaris"
Diari Ara	Mitjà escrit	El dret a tenir temps
The New Barcelona Post	Mitjà escrit	Recursos y 'networking' en un Bizbarcelona para impulsar a pymes y autónomos
Espai.media	Mitjà escrit	Barcelona acollirà la Time Use Week 2025 amb la missió de debatre sobre la revolució tecnològica
Diari de Barcelona	Mitjà escrit	El derecho al tiempo en la era de la inteligencia artificial: conclusiones de la Time Use Week 2025
La Independent	Mitjà escrit	Agenda Catalana per a la Conciliació i la Corresponsabilitat
Europa Press	Agència de notícies	El Govern impulsa la Agenda Catalana per a la Conciliació para "garantizar el derecho al tiempo"
La Vanguardia	Mitjà escrit	El Govern impulsa una estratègia per "garantir" el dret al temps i avançar cap a una societat "més igualitària"
RTVE.es	Mitjà radiofònic	Conclusiones de la Time Use Week
Ser Catalunya	Mitjà radiofònic	Ser Catalunya (minut 08:00)
Ràdio 4	Mitjà radiofònic	En marxa la Time Use Week 2025, l'esdeveniment internacional de referència en matèria d'usos del temps
Onda Cero Catalunya	Mitjà radiofònic	La Brúixola (minut 38:40)
Blog Zhang J.	Mitjà escrit	The Power of Time in the AI Era (Day 38)

Membres de la Xarxa Local i Regional per les Polítiques de Temps

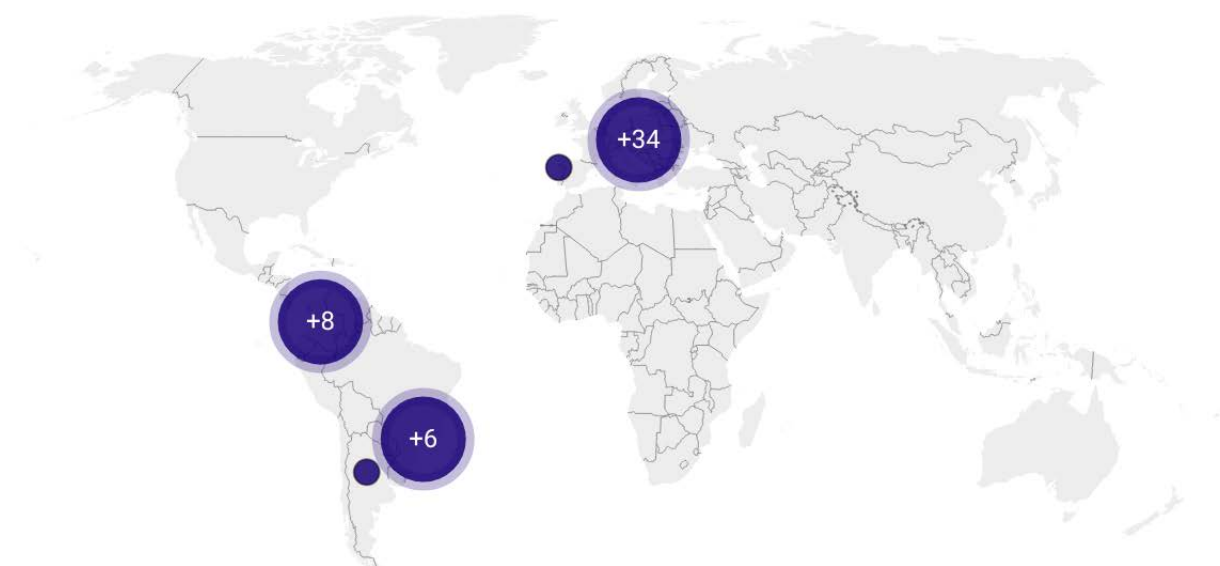
La Xarxa Local i Regional per les Polítiques de Temps és l'única xarxa mundial de ciutats i regions que promou i aplica polítiques relacionades amb el temps. Actualment, la Xarxa està formada per 49 institucions membres que inclouen ciutats, metròpolis i regions d'arreu del món, com Barcelona, Bogotà, Buenos Aires, Estrasburg o Milà, representant un total de 90 milions d'habitants arreu del món. Totes

les institucions membres estan compromeses amb l'impuls de les polítiques del temps, la promoció del dret al temps i l'intercanvi de coneixements per afavorir la millora mútua.

Representació gràfica dels membres a nivell europeu



Representació gràfica dels membres a nivell internacional



Llistat de les institucions membres

- Ajuntament de Barcelona
- Ajuntament de Girona
- Ajuntament de Lleida
- Ajuntament de Palafrugell
- Ajuntament de Sant Boi de Llobregat
- Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet
- Ajuntament de Tarragona
- Ajuntament de Terrassa
- Ajuntament de Vilassar de Mar
- Alcaldía de Cali
- Alcaldía de Medellín
- Alcaldía de Popayán
- Alcaldía Mayor de Bogotá
- Àrea Metropolitana de Barcelona
- Área Metropolitana de la Valle de Aburrá
- Associació Catalana de Municipis
- Città Metropolitana di Milano
- Comune di Bergamo
- Comune di Bolzano
- Comune di Cremona
- Comune di Milano
- Deutsche Gesellschaft für Zeitpolitik
- Diputació de Barcelona
- Federació de Municipis de Catalunya
- Generalitat de Catalunya
- Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires
- Gmina Sosnowiec
- Grand Lyon
- Intendencia de Montevideo
- Legislatura de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires
- Marmara Municipalities Union
- Métropole Européenne de Lille
- Montpellier Métropole
- Municipalidad de Córdoba
- Municipalidad de Tornquist
- Municipio de Braga
- Prefectura Ciudadana de Imbabura
- Prefectura Ciudadana del Guayas
- Prefectura de Pichincha
- Prefeitura Municipal de Niterói
- Prefeitura Municipal de São Paulo
- Regione Autonoma Trentino-Alto Adige/Südtirol
- Rennes Métropole
- Stadt Wien
- Tempo Territorial
- Time Use Initiative
- Ville de Rennes
- Ville et Eurométropole de Strasbourg
- Δήμος Τρικκαίων – Municipality of Trikala

Entitats membres del Consorci Catalunya Internacional

Institucions públiques i entitats associatives de l'àmbit local

- Generalitat de Catalunya
- Ajuntament de Barcelona
- Ajuntament de Tarragona
- Ajuntament de Girona
- Ajuntament de Lleida
- Ajuntament de Viella i Mitjaran
- Diputació de Barcelona
- Diputació de Tarragona
- Diputació de Girona
- Diputació de Lleida
- Consell General d'Aran
- Associació Catalana de Municipis i Comarques (ACM)
- Federació de Municipis de Catalunya (FMC)

Universitats, escoles de negocis i instituts universitaris de recerca

- Universitat de Barcelona (UB)
- Universitat Autònoma de Barcelona (UAB)
- Universitat Politècnica de Catalunya (UPC)
- Universitat Pompeu Fabra (UPF)
- Universitat de Lleida (UdL)
- Universitat de Girona (UdG)
- Universitat Rovira i Virgili (URV)
- Universitat Ramon Llull (URL)
- Universitat Oberta de Catalunya (UOC)
- Universitat de Vic · Universitat Central de Catalunya (UVic-UCC)
- Universitat Internacional de Catalunya (UIC)
- Universitat Abat Oliba CEU (UAO CEU)
- Institut Barcelona d'Estudis Internacionals (IBEI)
- EADA Business School
- Barcelona School of Economics (BSE)

Entitats dels sectors econòmic, empresarial, sindical i social

- Consell General de les Cambres Oficials de Comerç, Indústria i Navegació de Catalunya
- Foment del Treball Nacional
- Micro, petita i mitjana empresa de Catalunya (PIMEC)
- Confederació de Cooperatives de Catalunya
- Associació Multisectorial d'Empreses (AMEC)
- Fundació Privada d'Empresaris (FemCAT)
- Unió General de Treballadors de Catalunya (UGT)
- Comissions Obreres de Catalunya (CCOO)
- Taula d'Entitats del Tercer Sector Social de Catalunya
- FC Barcelona

